

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Um Sie bestmöglich zu unterstützen schreiben Sie bitte für das Protokoll Nummer 1. **jegliche** körperliche Bewegung am Tag auf. Hierzu gehört auch Hausarbeit wie Staubsaugen, Fensterputzen etc.

Die Schrittzahl können Sie mittels SmartWatch, App oder einfachem Schrittzähler dokumentieren.

Für das Protokoll Nummer 2. wurde ebenfalls eine Tabelle beigefügt. Füllen Sie für jede Einheit Datum, Ort/Art und Dauer aus. Am Anschluss an die Sporteinheit lassen sie sich das Dokument bitte von **offizieller Seite** abstempeln und unterschreiben (Anleiter Rehasport, Trainer Fitnessstudio, Bademeister).

Name:

Bewegungstagebuch

1 Woche Intensiv

Wochentag	Schritte	Alltagsaktivität/ Hausarbeit	Sport	Dauer
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				
Gesamte Bewegungsdauer der Woche:				